

---

# INDICE

---

	Página
<b>PREFACIO</b> .....	7
<b>PRESENTACIÓN</b> .....	9
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	13
- Hacia una definición del incesto .....	16
- Grupo de apoyo estructurado de corto plazo .....	19
- Características deseables en una terapeuta .....	20
- Número de terapeutas .....	21
- Duración del proceso .....	22
- Contenido de las sesiones .....	23
- Perfil de las integrantes del grupo de apoyo .....	24
- Las etapas de recuperación .....	25
- Metodología .....	27
<b>SESIÓN N° 1:</b> Presentación, estructura y reglas	
Establecimiento de una alianza terapéutica .....	29
Hoja de apoyo. Reglas del grupo .....	31
<b>SESIÓN N° 2:</b> Estableciendo la confianza y un sistema de apoyo .....	32
Hoja de apoyo. Confianza .....	34
Hoja de apoyo. Estableciendo un sistema de apoyo .....	35
<b>SESIÓN N° 3:</b> Tratando con las crisis y los sentimientos de suicidio,	
aprendiendo a cuidar de sí misma .....	38
Hoja de apoyo. Peligro de suicidio .....	40
Contrato de no suicidio .....	40
Cuidar de sí misma .....	43
Hoja de apoyo. Cuidar de sí misma .....	44
<b>SESIÓN N° 4:</b> Autoestima y autoimagen .....	46
Hoja de apoyo. Autoimagen .....	48
Hoja de apoyo. Celebrando los logros .....	50

<b>SESIÓN N° 5:</b>	Los mensajes que recibimos en nuestra infancia.	
	El control y el poder .....	52
	Hoja de apoyo. Mensajes "Decir No" .....	54
<b>SESIÓN N° 6:</b>	Mitos y realidades del incesto y del abuso sexual.....	56
	Hoja de apoyo. Mitos y realidades del incesto .....	57
<b>SESIÓN N° 7:</b>	Los efectos del incesto .....	59
	Hoja de apoyo. Conductas autodestructivas .....	65
	Hoja de apoyo. Como estoy .....	67
<b>SESIÓN N° 8 Y N° 9:</b>	Recordando, rompiendo el silencio, la culpa y la vergüenza .....	77
	Hoja de apoyo. Rompiendo el silencio .....	81
	Hoja de apoyo. Recordando .....	83
	Hoja de apoyo. Identificando la culpa y reemplazándola con la realidad .....	86
	Hoja de apoyo. Buscando a la niña.....	87
<b>SESIÓN N° 10:</b>	La ira: aprendiendo de ella .....	88
	Hoja de apoyo. Carta al abusador .....	90
<b>SESIÓN N° 11:</b>	Los sentimientos. Aprendiendo a estar presentes .....	93
	Hoja de apoyo. Para estar presente .....	95
	Hoja de apoyo. Sentimientos Congelados .....	96
	Hoja de apoyo. Tristeza .....	97
<b>SESIÓN N° 12 :</b>	Intimidad y relaciones .....	98
	Hoja de apoyo. Intimidad y relaciones .....	99
<b>SESIÓN N° 13 :</b>	La sexualidad.....	100
	Hoja de apoyo. Sensualidad .....	103
	Hoja de apoyo. Sexualidad .....	105
<b>SESIÓN N° 14 :</b>	Cambio y asertividad. Orgullosa de sí misma.....	107
	Hoja de apoyo. Orgullosa de sí misma .....	109
<b>SESIÓN N° 15 :</b>	Despidiéndose, Graduación y evaluación .....	111
	Hoja de apoyo. Despidiéndose .....	113
<b>ANEXO</b>	Adolescentes víctimas de incesto y abuso sexual .....	119

<b>SESIÓN N° 16 :</b>	<b>— Mi cuerpo cambia, me pertenece y lo respeto .....</b>	<b>130</b>
<b>SESIÓN N° 17:</b>	<b>— Novios. Relaciones constructivas .....</b>	<b>133</b>
<b>SESIÓN N° 18:</b>	<b>— Amigos (as) .....</b>	<b>137</b>
<b>SESIÓN N° 19:</b>	<b>— El colegio : ¿ Qué nos pasa ? .....</b>	<b>140</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>		<b>141</b>